

**EFEKTIVITAS PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI  
TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI  
REMAJA DI KOMISI REMAJA GKI SOROGENEN SOLO**

**SKRIPSI**

**SYNTHIA CHRISTIN WIDJAJA**

**04.40.0006**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2008**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI  
TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI  
REMAJA DI KOMISI REMAJA GKI SOROGENEN SOLO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata  
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat guna Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi

Oleh :

**SYNTHIA CHRISTIN WIDJAJA**

**04.40.0006**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2008**

## HALAMAN PENGESAHAN

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata  
Dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat guna Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi**

Pada tanggal  
30 Juni 2008

Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata  
Dekan,

Th. Dewi Setyorini, S.Psi, M.Si

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Drs. George Hardjanta, M.Si
2. Dr. ST. Suyanto Sandjaja, M.Si
3. Ferdinandus Hindiarto, S.Psi., M.Si



**Karya sederhana ini kupersembahkan untuk**  
**Tuhan Yesus Kristus**  
**Papa dan Mama tercinta, kebahagiaan hidupku**  
**Koko dan dedek**  
**Komisi Remaja GKI Sorogenen**  
**Unika Soegijapranata**

**Tebarkan cinta kemanapun kamu pergi,  
Jangan biarkan seseorang datang kepadamu  
Lalu pergi begitu saja,  
Tanpa merasa lebih bahagia dan lebih baik.  
Jadilah ungkapan kebaikan hati Tuhan yang hidup;  
Kebaikan hati di wajahmu,  
Kebaikan hati di matamu,  
Kebaikan hati dalam senyummu,  
Kebaikan hati dalam salam hangatmu..  
Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia  
yang memberi kekuatan kepadaku  
(Filipi 4 : 13)**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih, penyertaan, dan tuntunanNya, sehingga penelitian Efektivitas Pelatihan Kepercayaan Diri Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Di Komisi Remaja GKI Sorogenen dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari doa, bimbingan, nasehat, dan perhatian dari orang-orang yang selalu peduli dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu, dengan ketulusan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Th. Dewi Setyorini, S.Psi., Msi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis.
2. Ferdinandus Hindiarto, S.Psi., MSi selaku Dosen Pembimbing sekaligus dosen wali yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, memberi masukan, dukungan serta semangat kepada penulis, baik dalam proses penulisan skripsi ini maupun selama penulis menjalani waktu-waktu kuliah di Fakultas Psikologi.
3. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membagikan ilmunya dalam kebersamaan yang menyenangkan selama penulis menikmati indahnyaperkuliahan.
4. Siswanto, S.Psi., Msi untuk pengalaman selama bekerja bersama Bapak. Terima kasih ya Pak mau meluangkan waktu dan selalu memberi masukan yang berarti ketika penulis curhat.
5. Christine Wibowo, S.Psi., Msi untuk pembelajaran mengenai metode eksperimen yang sangat mendukung penelitian penulis.

6. Drs. George Hardjanta, Msi untuk konsultasi olah data hasil penelitian penulis.
7. Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam segala keperluan administrasi selama kuliah dan penyelesaian skripsi ini.
8. Majelis Jemaat GKI Sorogenen yang telah berkenan memberikan izin penelitian kepada penulis dan memfasilitasi penulis selama mencari data penelitian hingga terselenggaranya pelatihan.
9. Anggota Komisi Remaja GKI Sorogenen yang terlibat dalam penelitian yang penulis lakukan. Biarlah di masa muda ini, kita terus berkarya demi kemuliaan Tuhan.
10. Papa dan mama tercinta, koko, dedek atas doa, dukungan, perhatian, pendampingan, dan semangat yang selalu diberikan bagi penulis. Kalianlah anugerah terindah dan kebahagiaan hidup yang diberikan Tuhan bagi penulis. I'm blessed to be yours.
11. Ko Peter, Kak Antoni, Mbak Dewi, Tegar, Tatik, Desty, Glen atas kebesaran hati dan bantuannya selama proses persiapan sampai pelatihan selesai. Ko Jimmy untuk transportasinya. Mas Lintang untuk bantuan olah datanya. Thank you so much.
12. Teman-teman seperjuanganku Iyuth, Ratri, Kiki, B-beQ, DiDoet, Jochy, Ika-oneng yang telah susah dan senang bersama, memberikan saran dan berbagi semangat dengan penulis. Terutama Iyuth dan Ratri yang senantiasa mau mendengarkan keluh kesah penulis dan berbagi apapun selama empat tahun ini. Penulis bersyukur memiliki kalian..
13. Tri Mey yang pernah menjadi bagian dari hidup penulis, mengajarkan banyak hal, dan tanpamu penulis tidak akan ada persis seperti hari ini.

Thank's ya.. dan teruslah berjuang. Lihatlah bahwa hidup itu indah, kalau kita memikirkannya demikian.

14. Sahabat-sahabat terbaik hidupku, Dion, Lefran, Jessy, Nicho, U-ree yang senantiasa mengukir indahnya hari-hari penulis. Lukman Halim, guru spiritualku, untuk semangat-semangatnya. Be a shining light to every life that you touch. Jia yo!

15. Senat Mahasiswa Fakultas Psikologi periode 2005/2006.

16. Keluarga besarku BEM Fakultas Psikologi periode 2006/2007, atas kebersamaan indah dan semangat yang telah diberikan kepada penulis. Kalian memberi warna indah dalam hari-hari penulis di Fakultas Psikologi. Teruslah berkarya teman-temanku..

17. Teman-teman angkatan 2004 Nadya, Kelly, Kathie, Grace, Dessy, Fena, untuk kebersamaan selama 4 tahun ini. I'm proud of my almamater.

18. Teman-teman dan orang-orang yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu tetapi telah mewarnai hidup.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik demi kebaikan penulis di masa mendatang. Semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, Juni 2008

Penulis



## ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek pelatihan kepercayaan diri terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja. Hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh pelatihan kepercayaan diri terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja di Komisi Remaja GKI Sorogenen Solo. Subyek penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah anggota Komisi Remaja GKI Sorogenen yang memiliki skor kepercayaan diri yang rendah atau dibawah mean hipotetik yaitu 72,5. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang berisi item-item berdasar ciri-ciri kepercayaan diri. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain eksperimen yaitu *Randomized Two-groups Design, Posttest Only*, sehingga ada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah diberi perlakuan berupa pelatihan, diperoleh hasil uji-t untuk skor *posttest* sebesar -4,480 dengan  $p < 0,01$  yang berarti ada perbedaan yang sangat signifikan skor *posttest* antara kelompok yang diberi perlakuan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan. Dengan demikian hipotesis penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh pelatihan kepercayaan diri terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja di Komisi Remaja GKI Sorogenen Solo.

Kata kunci : kepercayaan diri, pelatihan, remaja.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN SYARAT MEMPEROLEH GELAR SARJANA.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAKSI.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Permasalahan.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	8
C. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Kepercayaan Diri remaja.....	9
1. Pengertian Kepercayaan Diri Remaja.....	8
2. Ciri-ciri Kepercayaan Diri.....	12
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	14
B. Pelatihan Kepercayaan Diri.....	18

1. Pengertian Pelatihan Kepercayaan Diri .....	18
2. Langkah-langkah Pelatihan.....	20
C. Komisi Remaja GKI Sorogenen.....	24
D. Efektivitas Pelatihan Kepercayaan Diri Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Di Komisi Remaja GKI Sorogenen.....	26
E. Hipotesis Penelitian.....	28

### **BAB III METODE PENELITIAN.....29**

A. Metode Penelitian yang Digunakan.....	29
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
D. Subyek Penelitian.....	31
1. Populasi.....	31
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	31
E. Desain Eksperimen.....	32
F. Prosedur Eksperimen.....	33
1. Persiapan Eksperimen.....	33
2. Pelaksanaan Eksperimen.....	33
G. Metode Pengumpulan Data.....	38
H. Uji Coba Alat Ukur.....	39
1. Validitas Alat Ukur.....	39
2. Reliabilitas Alat Ukur.....	40
I. Validitas dan Reliabilitas Eksperimen.....	40
J. Analisis Data.....	42

<b>BAB IV LAPORAN PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	43
B. Persiapan Penelitian.....	45
1. Permohonan Izin Penelitian.....	45
2. Penyusunan Alat Ukur.....	46
3. Penyusunan Materi Pelatihan.....	47
4. Survei Tempat Eksperimen.....	47
5. Pelatihan Untuk Fasilitator.....	48
6. Penentuan Subyek Penelitian (Randomisasi).....	49
7. Pengambilan Data Penelitian.....	49
C. Pelaksanaan Penelitian.....	50
D. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	57
1. Uji Validitas Alat Ukur.....	57
2. Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	58
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>62</b>
A. Uji Asumsi.....	59
1. Uji Normalitas Distribusi.....	59
2. Uji Homogenitas.....	59
B. Analisis Data.....	60
C. Pembahasan.....	60
<b>BAB VI PENUTUP.....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan.....	65

B. Saran.....65

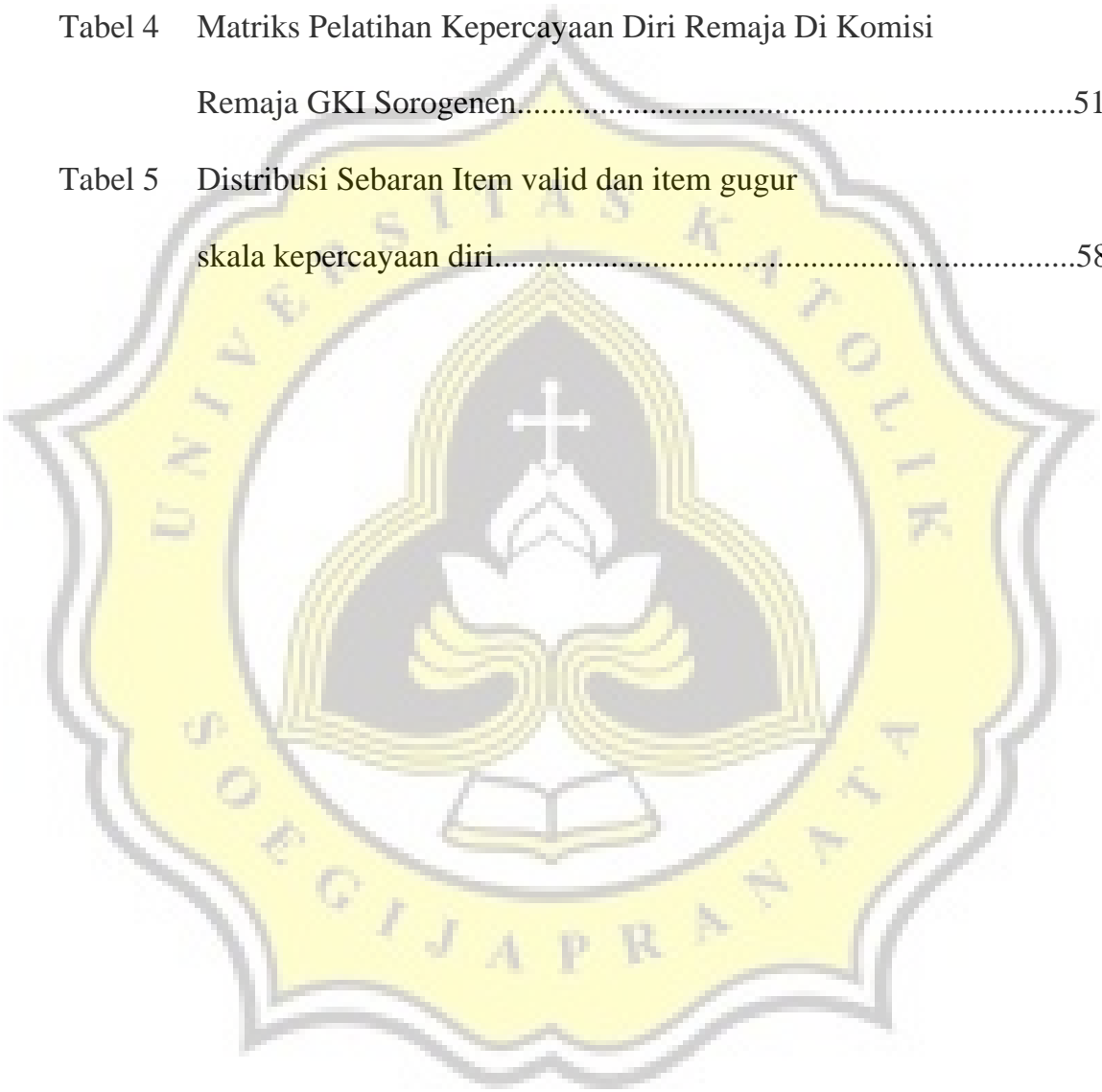
**DAFTAR PUSTAKA.....67**

**LAMPIRAN.....71**



DAFTAR TABEL

Tabel 1	Materi Pelatihan Kepercayaan Diri Remaja Di Komisi Remaja GKI Sorogenen.....	35
Tabel 2	Blue Print Skala Kepercayaan Diri.....	39
Tabel 3	Sebaran Nomor Item Skala Kepercayaan Diri.....	47
Tabel 4	Matriks Pelatihan Kepercayaan Diri Remaja Di Komisi Remaja GKI Sorogenen.....	51
Tabel 5	Distribusi Sebaran Item valid dan item gugur skala kepercayaan diri.....	58



**DAFTAR BAGAN**

Bagan 1 Struktur Organisasi Komisi Remaja GKI Sorogenen.....44



DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran A Alat Ukur Penelitian Skala Kepercayaan Diri.....71

2. Lampiran B Data Kasar Skala Kepercayaan Diri.....86

3. Lampiran C Uji Validitas dan Reliabilitas.....83

4. Lampiran D Data Kasar Skala Kepercayaan Diri Untuk  
Seleksi Subyek Penelitian Berdasar Mean Hipotetik.....90

5. Lampiran E Data Kasar Subyek Penelitian.....95

6. Lampiran F Data Posttest.....98

    F.1 Data Posttest Kelompok Eksperimen.....99

    F.2 Data Posttest Kelompok Kontrol.....102

7. Lampiran G Uji Asumsi .....105

8. Lampiran H Analisis Data Uji-t Posttest.....107

9. Lampiran I Surat Penelitian.....109

    I.1 Ijin Penelitian.....110

    I.2 Bukti Penelitian.....112

10. Lampiran J Booklet Materi Peserta.....114

11. Lampiran K Evaluasi Acara.....130

12. Lampiran L Foto.....133